பாரம்பரிய அரிசி வகைகளும் அதன் பயன்களும்*1

பிறந்த குழந்தைக்குக் குறைந்தபட்சம் மூன்று மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும் ' என்றுதான் அலோபதி, ஹோமியோபதி, சித்தா, ஆயுர்வேதம் என்று அனைத்து வகை மருத்துவர்களும் வற்புறுத்துகிறார்கள் . ஆனால், இந்த நவீன உலகில் 'எனக்கு பாலே சுரக்கவில்லை டாக்டர்' என்று சொல்லும் பெண்கள்தான் பெருகி வருகிறார்கள்.

'குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதுதான் நல்லது' என்று மனதையும்; இந்த இந்த உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் பால் பெருகும் ' என்று உணவு முறைகளையும் மாற்றிக் கொண்டால்... பால் பொங்கும் என்பதே உண்மை என்கிறது இந்திய பாரம்பர்ய அறிவியல் நிலையம் சமீபத்தில் வெளியிட்டிருக்கும் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் . நம் மண்ணுக்கே உரிய பாரம்பர்ய அரிசி ரகங்களை உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும், சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள் வைப்பதற்கும் மருத்துவர்கள் பரவலாகப் பரிந்துரைத்து வருகிறார்கள். இந்த வரிசையில் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு உகந்த அரிசி ரகங்களைப் பரிந்துரைக்கிறது ... இந்த ஆராய்ச்சி முடிவுகள் .

சமீபத்தில் சென்னையில் இதற்கென நடந்த பயிற்சிப் பட்டறையில் மருத்துவர்கள், ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள், கல்லூரி மாணவிகள் என பலர் பங்கேற்றனர். இதை ஏற்பாடு செய்திருந்த இந்தியப் பாரம்பர்ய அறிவியல் நிலையத்தின் இயக்குநர் பாலசுப்ரமணியம் பேசும்போது , "உடல் ஆரோக்கியத்துக்கான நெல் ரகங்கள் பற்றி தேடியபோது, ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்தா நூல்களில் சுமார் 300 வகையான ரகங்கள் பற்றிய பட்டியல் கிடைத்து ஆச்சர்யமானோம். "வறட்சியான பகுதியில் விளையக்கூடிய நெல் ரகங்கள், எளிதாக செரிமானமாகிவிடும். அதிக நீர் தேங்கும் பகுதியில் விளையும் நெல் ரகங்கள் செரிமானமாவதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும். அறுவடை செய்த நெல்லை அரிசியாக்கினால், 6 மாதங்கள் கழித்தே பயன்படுத்த வேண்டும். குறைந்தபட்சம் 3 மாசங்கள் கழித்தாவது பயன்படுத்த வேண்டும். கருங்குறுவை என்ற ரகம் தோல் வியாதி, விஷக்கடி போன்றவற்றுக்கு ஏற்றது. கிச்சிலி சம்பா உடல் ஆற்றலுக்கும், சீரக சம்பா செரிமானத்துக்கும் உகந்தது' என்பது போன்ற குறிப்புகளும் ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்தா நூல்களில் உள்ளன'' என்று பெருமையோடு சொன்னார்.

ரகங்கள்	விலை (1 கிலோ அரிசி, ரூபாயில்)
குள்ளகார்	60
பெருங்கார்	70
கருங்குறுவை	110
மாப்பிள்ளைச் சம்பா	80
கவுனி	120
நீலம் சம்பா	70
காலா நமக்	70-80

அரிசி ரகங்கள் ஆய்வுகள் குறித்துப் பேசிய எத்திராஜ் மகளிர் கல்லூரியின் உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து துறை உதவிப் பேராசிரியர் மேனகா, "இந்த ஆய்வுக்கு கருங்குறுவை, நீலம்சம்பா, காலா நமக், குள்ளகார், பெருங்கார், மாப்பிள்ளைச் சம்பா, குடவாலை, கவுனி ஆகிய 8 பாரம்பர்ய ரகங்களை எடுத்துக்கொண்டோம். ஒப்பீட்டு ஆய்வுக்காக இன்று மக்கள் அதிகமாக பயன்படுத்தும் வெள்ளைப் பொன்னி அரிசியையும் எடுத்துக்கொண்டோம். ஆய்வின் முடிவுகள், பாரம்பர்ய நெல் ரகங்களைக் கொண்டாட வைக்குமளவுக்கு இருக்கின்றன. உதாரணமாக... கருங்குறுவை ரகத்தில், வெள்ளைப் பொன்னியைவிட நாலு மடங்கு இரும்புச் சத்து கூடுதலாக உள்ளது. நீலம்சம்பா ரகத்தில் கால்சியம் கூடுதலாக உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டும் தாய்மார்கள் கால்சியம் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது வழக்கம். இதற்குப் பதிலாக நீலம்சம்பா அரிசியை சாப்பிடப் பரிந்துரைக் கும் அளவுக்கு, இதில் கால்சியம் சத்து உள்ளது. எங்கள் ஆய்வின் முடிவுகள், ஆயுர்வேதம், சித்தா இரண்டிலுமே ஏற்கெனவே இருக்கும் குறிப்புகளுடன் பொருந்திப் போவது ஆச்சர்யமே!

ஆய்வில் கண்டறிந்த முடிவுகள்... அட்டவணையாக!

ரகங்கள்	சத்துக்கள்	கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் அளவு 100-க்கு (50 கிராம் அரிசியில்)
கருங்குறுவை	வெள்ளைப் பொன்னியை ஒப்பிடும்போது 4 மடங்கு இரும்புச்சத்து கூடுதலாக உள்ளது. அதிக ஆற்றல், கால்சியம், கொழுப்புச்சத்து கொண்டது. இதனால் சித்த மருத்துவர்களால் அதிகமாகப் பரிந்துரைக்கப்படும் ரகம்.	50 - 55
நீலம் சம்பா	கால்சியம் சத்து அதிகமாக உள்ளது. பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு ஏற்றது.	50 - 55
காலா நமக்	ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.	50 - 55
குள்ளகார்	-	50 - 55
பெருங்கார்	-	50 - 55
கவுனி	-	50 - 55
மாப்பிள்ளைச் சம்பா	அதிக ஆற்றல் கொண்டது. இதனால் உடல் பலத்துக்கு ஏற்றது. நார்ச்சத்தும் கொண்டது.	66 - 69
குடவாலை	-	66 - 69
வெள்ளைப் பொன்னி	-	100

(கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் - ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கண்டறியும் அளவீடு)

குறிப்பு: எட்டு ரகங்களிலும் ஆற்றல், கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, சோடியம், பாஸ்பரஸ், கால்சியம் சத்துக்கள் இருக்கின்றன.

பொதுவாக வீடுகளில் நாம் பயன் படுத்தும் அரிசி வகை களில் ரத்தத்தில் சர்க்கரையை அதிகப் படுத்தும் காரணிகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. வெறும் வயிற்றில் இருக்கும் போது சராசரியாக 80 - 90 என்ற அளவில்தான் சர்க்கரை யின் அளவு இருக்க வேண்டும். ஆனால், ஆய்வில் பங்குபெற்ற மாணவிகளுக்கோ... 100 க்கு மேல் இருந்தது'' என்றவர்,

''நமது உடல், பெரும் பெரும் நோய்களுக்கு இலக்காவதைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டவைதான் பாரம்பர்ய ரக அரிசிகள் என்று தெரிந்தபிறகு, அவற்றை நாடாமல் இருப்போமா என்ன?!'' என்கிற பாஸிட்டிவ் கேள்வியுடன் முடித்தார் மேனகா.

பாரம்பர்ய அரிசி எங்கே கிடைக்கும்?

பாரம்பர்ய நெல் ரகங்களின் விலை குறித்து நாகப்பட்டினம் மாவட்டம், வளநாடு தற்சார்பு வேளாண் நிறுவனத்தின் செயல் இயக்குநர் சுபாஷினி யிடம் கேட்டோம். ''சென்னை உள்பட பல இடங்களிலும் இயற்கை விளைபொருள் அங்காடிகள் (Organic Stores) செயல்படுகின்றன. இங்கெல்லாம் பாரம்பர்ய ரக அரிசி வகைகள் விற்பனைக்குக் கிடைக்கும். இல்லை என்றால் பாரம்பர்ய நெல் ரகங்களை பயிர் செய்யும் விவசாயிகள் , உழவர் உற்பத்தியாளர் நிறுவனங்களைத் தொடர்புகொண்டு நேரடியாக வாங்கிக்கொள்ளலாம் '' என்றவர், தற்போது விற்பனை செய்யப்பட்டு வரும் பாரம்பர்ய அரிசி வகைகளின் உத்தேச விலையையும் பட்டியலிட்டார் .

பாரம்பரிய அரிசி வகைகளும் அதன் பயன்களும்*

Posted on June 5, 2017 by karuna2074

*பாரம்பரிய அரிசி வகைகளும் அதன் பயன்களும் *
மாப்பிளை சம்பா :

உடலை பலபடுத்தும் மாமருந்து திருமணதிற்கு தயாராகும் மணமகன்கள் தொடர்ச்சியாக 41 நாட்கள் இதன் நீராகாரத்தை உண்டு வந்தால் உடல் பலம் அதிகரிக்கும்.
கவுணி அரிசி:
புது மாப்பிள்ளைகான விருந்துணவு அரிசி.இதன் கஞ்சி குடித்தால் குதிங்கால் வலி நீங்கும். *சிவப்பு கவுணி அரிசி:*
புது மண தம்பதியர் உண்ண வேண்டிய அரிசி. இது ஒரு பலகார அரிசி.இட்லி,ஆப்பம், பணியாரம் செய்ய ஏதுவானது.குழந்தைகளுக்கு நோயெதிர்ப்பு சக்தி தரும்.கருவில் குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் உருவாகும்.
சேலம் சன்னா:
கர்ப்பகாலத்தில் உண்ண வேண்டிய அரிசி.குழந்தை பேரு நன்முறையில் நடக்கும்.களைப்பில்லாமல் வேலை செய்ய உதவும்.இது நாய் கடி விஷத்தை முறிக்கும்.
பூங்காற் அரிசி:
மகப்பேறு காலங்களில் உண்ண வேண்டிய அரிசி.தாய்பால் சுரக்கும்.
கட்ட சம்பா அரிசி:
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தரும்.
சிங்கினி கார் அரிசி:
எல்லா விதமான நோயாளிகளும் உண்ண வேண்டிய அரிசி.உடல் நலம் பெற உதவும்.
இலுப்பைபூ சம்பா அரிசி:
சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கும்.மூட்டு வலி,பக்க வாதம் போன்ற நோய்க்கான மருந்து.நரம்பு பிரச்சனையின் மருந்து.
காட்டுயானம் அரிசி:
இந்த அரிசியில் காஞ்சி வைத்து கறிவேப்பில்லை போட்டு மூடி வைத்து, மறுநாள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும். இப்படி தொடர்ச்சியாக செய்தால் புற்றுநோயால் ஏற்படும் புண்கள் ஆறும். இதுவே புற்று நோய்க்கு மருந்தாக இருக்க வேண்டும் என ஆய்வுகள் நடைபெற்று வருகிறது. *சூரகுருவை அரிசி:*
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தரும்.
பனங்காட்டு குடவாழை அரிசி:
தொழிலாளர்களின் தோழன் இந்த அரிசி.அந்த அளவிற்கு நோய் எதிர்ப்பும், உடல் வலிமையையும் தரும். *கருடன் சம்பா:*
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தரும்.சாப்பாடு மற்றும் பலகார அரிசி.
கருங்குறுவை அரிசி:
இதன் நெல் கரு நிறம். அரிசி செந்நிறம்

இது ஒரு மாமருந்து.இந்த அரிசியுடன் மூலிகை மருந்து சேர்த்தால் லேகியம் செய்ய முடியும். அது யானைக்கால் நோய்க்கான மருந்து.
குஷ்டதிற்க்கும், விஷகடிக்கும் மாமருந்து.
உடலை வலுவாக்கும் காயகல்ப சக்தி கொண்டது.
இந்த அரிசி ஒரு பங்கும், தண்ணீர் மூன்று பங்கும் சேர்த்து மண்பானையில் ஊரவைத்து ஆறுமாதம் கழித்து எடுத்தால் பால் போல் இருக்கும். இதற்க்கு ‘அன்ன காடி ‘என்று பெயர்.இது காலராவிர்க்கான மருந்து.
இது கிரியா ஊக்கியாக உள்ளது.
கார் அரிசி:

சர்க்கரை நோய்க்கும், வாதம் சம்பந்தமான நோய்க்கும், கரப்பான் களுக்கும் மருந்தாகும்.
தங்க சம்பா:
இந்த அரிசியை தொடர்ந்து உணவிலும், பலகாரத்திலும் சேர்த்து வந்தால் முகம் பொலிவுடன் ஜொலிக்கும். நோய் எதிர்ப்பு திறனும் கொடுக்கும்.
தூயமல்லி அரிசி:
மேல குறிப்பிட்ட எல்லா அரிசிகளும் சிவப்பரிசி. கட்ட சம்பா தவிர்த்து.தூய மல்லி அரிசியானது இன்னும் மல்லிகை போல் பளபள வென இருக்ககூடியது.மக்கள் எதிர்ப்பார்க்கும் எல்லா குணங்களும் கொண்ட ஒரு அரிசி.தெவிட்டாத, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தரும் அரிசி.
இந்த பாரம்பரிய அரிசி எதுவும் உரமோ, பூச்சி கொல்லி மருந்தோ இல்லாமலேயே வளரக்கூடியது.

மேற்காணும் அரிசி வகைகள் தானாக வளரக்கூடியது. தானே எதிர்ப்பு திறனுடன் வளர்வதால் இந்த அரிசியை உன்னுபவர்களுக்கும் அதே எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கும் வல்லமை கொண்டது.
பாரம்பரிய அரிசி உண்போம். உடலை வளர்ப்போம். உயிரை காப்போம்.
(தொகுப்பாளர் ரா. பொன்னம்பலம் அவர்களின் ‘நெல் அதிகாரம் ‘என்ற புத்தகத்தில் இருந்து தொகுக்கப்பட்டது)
மேற்காணும் அரிசி வகைகள் அனைத்தும், எல்லா இயற்கை உணவு அங்காடிகளில் கிடைக்கிறது. விலை சற்று அதிகம். மருத்துவரிடம் கொடுப்பதில் பாதியை விவசாயிக்கும் கொடுக்கலாமே!

பாரம்பரிய அரிசி வகைகளும் அதன் பயன்களும்* 2

அரிசி வகைகளும் அதன் குணங்களும்!!!

உலகிற்கு தமிழனின் உயிர் மூச்சே உணவளிப்பது தமிழ்நாட்டு உணவில் முக்கிய இடம்பிடிப்பது அரிசி. அரிசி உணவில் மட்டும் அல்ல அரிசியிலும் ஏராளமான வகைகள் உள்ளன.அவற்றுக்கு தனித்தனியாக நன்மைகளும் உண்டு. நமது நாட்டில் முக்கிய உணவாக அரிசியால் ஆன சோறு, அரிசி மாவில் செய்யப்படும் இட்லி, தோசை போன்றவையே இருக்கிறது. தமிழர்கள் புழுங்கல் மற்றும் பச்சரிசியை மட்டுமே உணவுக்கு பயன்படுத்துவோம்.இப்போது பிரியாணிக்கு என பாஸ்மதி அரிசி பயன்படுத்தப்படுகிறது. இப்படி அதிகம் பயன்படுத்தப்படும் அரிசியின் வகைகளையும், அதன் குணங்களையும் பார்ப்போம்.

கார் அரிசுயை: நமது உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் நல்ல உறுதியடையும். தசைகள் நல்ல முறையில் வளர்ச்சி பெறும். உடலின் தோற்றத்திலும் கவர்ச்சி தோன்றும். சருமம் மெம்மையாகவும் பட்டுப் போலவும் அமையும்.

குண்டு சம்பா: அரிசியை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நாவறட்சியைத் தீர்க்கும். ஆனால் இந்த வகை அரிசி கரப்பான் பினியை உண்டாக்கக் கூடும். பசியை மந்திக்கச் செய்யும்.

குன்றுமணிச்சம்பா:அரிசியில் வாதக் குறைபாடுகளை நீக்கும் சக்தி உண்டு. விந்தைப் பெருக்கும். உடல் வன்மையைப் பெருக்கும்.

சீரகச் சம்பா: சிறுவாத நோய்களைக் குணமாக்கும், பசியை அதிகரிக்கும்.

செஞ்சம்பா சொறி, சிரங்கு போன்ற சரும நோய்களை உண்டாக்கும். பசியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

கோடைச் சம்பா அரிசி வாதப்பித்த சிலேட்டும நோய்களைக் குணப்படுத்தும். உடலிற்கு நல்ல குளிர்ச்சி இயல்பைத் தரும்.

ஈர்க்கு சம்பா சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும். கண்களின் நலனுக்கு இது மிகவும் சிறந்தது. சிறிதளவு பித்தக் கோளாறுகளை உண்டாக்கக் கூடும்.

பச்சரியைச் சாப்பிட்டால் வாதக் குறைபாடுகள் உண்டாகக்கூடும். பக்கவாதம், உடல் உறுப்புகளில் சுரணையற்ற தன்மை ஏற்படக்கூடும். பித்த எரிச்சலை விலக்கும், உடல் வன்மையைப் பெருக்கும்.

புழுங்கல் அரிசி எல்லா வயதினருக்கும், எல்லா தரத்தினருக்கும் உகந்தது. குறிப்பாகக் குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் ஏற்றது. அரிசியின் முழுச் சத்தும் வீணாகாமல் தருவது புழுங்கல் அரிசிதான். மேலும் நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் சாப்பிட உகந்தது புழுங்கல் அரிசிதான்.

சாமை அரிசியும் புன்செய் தானியங்களில் ஒன்றுதான். இது காய்ச்சல் காரணமாக ஏற்படும் நாவறட்சியை நீக்கும். உடலை நல்ல வலிமையாக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

தினை அரிசியும் புன்செய் தானியம்தான். சளித்தொற்றை போக்கும். காய்ச்சல் வேகத்தைத் தணிக்கும். இரத்த சோகையை அகற்றும். ஆனால் அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் பித்தம் அதிகரிக்கும்.

திப்பிலி அரிசி விந்தினை வளர்க்கும், மேக நோயைக் குணமாக்கும், வாதக் கோளாறுகளைப் போக்கும்.

பாஸ்மதி அரிசி: பாஸ்மதி அரிசியிலும் ஏராளமான வகைகள் உள்ளன. பாஸ்மதி அரிசி வெள்ளை மற்றும் பிரவுன் நிறங்களில் உள்ளன. ற்ற அனைத்து அரிசி வகைகளையும் விட பாஸ்மதி அரிசியில் நிறைய பைபர் அடங்கியுள்ளது. இதில் பல வகையான உணவு வகைகளை தயாரிக்கலாம். இதன் மற்றொரு சிறப்பு, இந்த அரிசிக்கு என்று தனியாக மணமும், சுவையும் உண்டு.

சிகப்பரிசி: சிகப்பரிசி உடல் நலனுக்கு மிகவும் ஏற்ற உணவாக உள்ளது. ஆனால், இந்தியாவில் சிகப்பரிசியை பயன்படுத்தி உணவு தயாரிப்பது மிகவும் அரிது. புழுங்கல் அரிசியை விட இது விலை அதிகம் என்பதாலும், இதன் சுவை மற்ற சுவையோடு நன்றாக சேர்வதில்லை என்பதாலும், இதனை உணவில் பயன்படுத்துவது மிக மிகக் குறைவு. ஒரு சில மாநிலங்களில் மட்டும் சிகப்பரிசியை உணவுக்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள். சிகப்பரிசியில் அதிகமான பைபர் உள்ளது. இதனை சாப்பிடுவதால், ரத்தத்தில் அதிகமான கொழுப்பு சேர்வது தவிர்க்கப்படுகிறது. மேலும், சிகப்பரிசியில் எண்ணெய் தன்மை.இருப்பதால் ரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்புச் சத்து போதிய அளவுக்குக் கிடைக்கிறது. மேலும், சிகப்பரிசி சாதத்தை சாப்பிட்டால், உணவில் சர்க்கரையின் அளவு

சேர்வது மிக தாமதமாக நடைபெறும். சிகப்பரிசியில் மேலும் ஏராளமான விட்டமின்களும், சத்துக்களும் உள்ளன. இது இயற்கையிலேயே உடலுக்கு ஏற்ற உணவாகும்.

ஆயிரக்கணக்கான அரிசி வகைகள் உண்டு. அவற்றில் மூன்று வகையான அரிசிகள் நிலைத்து நின்றன – சிவப்பு, கறுப்பு, வெள்ளை.